

les recettes d'Alice

Bœuf piquant aux noix de cajou



Ingrédients

500 gr d'ailoyau de boeuf
2 c à s de sauce soja
1 c à c d'huile
1 c à c de curry
1 c à s de graines de sésame

1 c à c d'huile de sésame
1 gousse d'ail
4 c à s de noix de cajou
1 c à s de gingembre frais
1 oignon nouveau

Matériel nécessaire

1 wok 1 mortier

Préparation et réalisation

- 1- Couper le bœuf en lanières de 1,5 cm de large.
- 2- Faire griller les graines de sésame 3 min dans une poêle sur le feu.
- 3- Placer les graines dans le mortier et ajouter l'ail épluché, le gingembre haché finement, et piler jusqu'à obtenir une pâte lisse. Verser cette pâte sur la viande et l'enrober. Laisser mariner 2 heures.
- 4- Faire chauffer le wok, ajouter un peu d'huile et mettre la viande à cuire rapidement, en remuant souvent. Débarrasser.
- 5- Dans une poêle faire chauffer l'huile de sésame et ajouter les noix de cajou, les faire dorer, ajouter l'oignon coupé en biais, cuire 30 sec et verser sur la viande, rectifier l'assaisonnement.

Conseils et astuces

On peut ajouter à cette recette des poivrons, et des tomates.

Alice Délice

